

春当日受付教室



参加受付方法

- 受付の開始時間は、教室開始の30分前からです。
(9:00開始の教室の受付は、8:45～9:00です)
- 16歳以上の皆さまが、教室の参加対象者です。
- 教室参加のご本人のみ受付いたします。



参加の注意事項

- 教室参加者以外の方の入室は、お断りいたします。
- 参加にあたり、事前の予約・代理受付は行っておりません。
- 他の参加者や周囲の方に不快な思いや迷惑のかかる行為をする方の参加は、固くお断りいたします。



参加料

1回550円(税込)

※ちよこっとエクササイズは

500円(税込み)

持ち物

運動のできる服装

室内シューズ

飲み物 / タオル

※ヨガ、ストレッチ系教室はシューズ不要です

休館日のご案内

3月17日(月) 5月19日(月)

4月21日(月) 6月16日(月)



火曜モーニング

ⓧ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 4月1.8.15.22日
 5月13.20.27日
 6月3.10.17.24日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

水曜モーニング

ⓧ 10:00~10:50 ③
 ●定員→45名
 ●日程
 4月2.9.16.23.30日
 5月7.14.21.28日
 6月4.11.18.25日
 ★最も運動量の多いクラス。しっかりと汗をかきたい人に

木曜タイム

ⓧ 11:00~11:50 ②
 ●定員→60名
 ●日程
 4月3.10.17.24日
 5月8.15.22.29日
 6月5.12.19.26日
 ★シンプルな動きを繰り返します。初めてエアロビクスをする方

金曜モーニング

ⓧ 9:00~9:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 4月4.11.18.25日
 5月9.16.23.30日
 6月6.13.20.27日
 ★エアロビクスのベーシックな動きで初心者の方でも安心!

ZUMBA19

ⓧ 19:00~19:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 4月1.8.15.22日
 5月13.20.27日
 6月3.10.17.24日
 ★19時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップが

ZUMBA9

ⓧ 9:00~9:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 4月2.9.16.23.30日
 5月7.14.21.28日
 6月4.11.18.25日
 ★9時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップがで

ZUMBA10

ⓧ 10:00~10:50 ③
 ●定員→50名
 ●日程
 4月5.12.19.26日
 5月10.17.24.31日
 6月7.14.21.28日
 ★10時から始まるZUMBA。ラテン音楽に合わせてダンス!楽しくシェイプアップがで

リラクゼーション ヨガ

ⓧ 12:00~12:50 ②
 ●定員→40名
 ●日程
 4月3.10.17.24日
 5月8.15.22.29日
 6月5.12.19.26日
 ★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

リフレッシュヨガ

ⓧ 10:00~10:50 ③
 ●定員→60名
 ●日程
 4月1.8.15.22.29日
 5月6.13.20.27日
 6月3.10.17.24日
 ★流れるようにポーズを連続して行う、少しハードなクラス!

フィットネスヨガ

ⓧ 11:00~11:50 ③
 ●定員→65名
 ●日程
 4月2.9.16.23日
 5月7.14.21.28日
 6月4.11.18.25日
 ★ヨガを初めてする方にオススメ!

からだスッキリヨガ

ⓧ 9:00~9:50 研
 ●定員→20名
 ●日程
 4月10.17.24日
 5月8.15.22.29日
 6月5.12.19.26日
 ★筋力、バランス、柔軟性を高めるクラス!心身ともにスッキリ!

マインドフルネス系ヨガ

ⓧ 10:00~10:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 4月11.18.25日
 5月9.16.23.30日
 6月6.13.20.27日
 ★リラックスしながら行います。初めての方にオススメです!

バスケットボール・ タイム

ⓧ 19:00~20:45 ①
 ●定員→50名
 ●日程
 4月1.8.15.22日
 5月13.20.27日
 6月3.10.17.24日

バレーボール・ タイム

ⓧ 19:00~20:45 ①
 ●定員→42名
 ●日程
 4月4.11.18.25日
 5月9.16.23.30日
 6月6.13.20.27日

太極拳タイム

ⓧ 13:00~14:00 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 4月.8.15.22日
 5月13.20.27日
 6月3.10.24日

ちょこっと エクササイズ

ⓧ 14:10~14:50 ③
 ●定員→40名
 ●日程
 4月8.15.22.29日
 5月13.20.27日
 6月3.10.17.24日

ポテコンバット45

LES MILLS

ⓧ 9:00~9:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 4月5.12.19.26日
 5月10.17.24.31日
 6月7.14.21.28日

ⓧ 12:00~12:45 ② ●定員→40名 ●日程
 4月2.9.16.23日
 5月7.14.21.28日
 6月4.11.18.25日

ⓧ 20:00~20:45 ③ ●定員→40名 ●日程
 4月8.22日
 5月13.27日
 6月10.24日

教室開催場所

①: 第1体育室
 ②: 第2体育室
 ③: 第3体育室
 研: 研修室